DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«
POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU
JANA FAZANOWICZA

ROK VIII. MAJ 1932 R. Nr. 5.

REGULAMIN ZAWODÓW ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA

W celu podniesienia poziomu cielesnego wyćwiczenia sokolego, odbywać się będą podczas zlotów Związku słowiańskiego sokolstwa

zawody zastępów i jednostek w zastępach:

a) na drążku, poręczach, koniu wszerz, kółkach,
b) na koniu wzdłuż — bez łęków, w przeskoku przez stół, skoku wdal, skoku wzwyż, skoku o tyczce,
c) w ćwiczeniach wolnych lub w ćwiczeniach z przyborami,
d) we wspinaniu, biegu, rzucie kulą, dyskiem lub oszczepem, w pływaniu i strzelaniu.

Zawody druhów zawsze obejmują:

a) ćwiczenia na czterech głównych przyrządach,
b) jeden skok mieszany i jeden skok wolny,
c) ćwiczenia wolne lub ćwiczenia z przyborami,
d) wspinanie, pływanie na 50 m. styl dow., jeden bieg (100 m., 400 m., z przeszkodami 110 m., lub 220 m.) — jeden rzut (kulą, oszczepem lub dyskiem).

Zawody druhen zawsze obejmują:

a) ćwiczenia na trzech przyrządach,
b) jeden skok mieszany i jeden skok wolny,
c) ćwiczenia wolne lub z przyborami,
d) jeden bieg i jeden rzut.

Wyznaczenie czasu.

Zawody zastępów druhów i druhen odbywają się równocześnie, a podczas zlotów należy im wyznaczyć jeden lub dwa dni, wolne od innych uroczystości zlotowych.

Ogłoszenie zawodów.

Zawody na wniosek naczelnictwa ogłasza przewodnictwo Związku słowiańskiego sokolstwa przynajmniej na rok przed zawodami.

Zgłoszenie do zawodów.

Każdy członek Zw. słow. sokolstwa ma prawo zgłosić do zawodów jeden zastęp druhów i jeden zastęp druhen. Jednostki zastępów, które w czasie przygotowań do zawodów rozpadły się, można zgłosić.

Zestawienie zastępów.

Zastępy zgłoszone do zawodów składają się z 8 zawodników lub zawodniczek. Przy obliczeniu wyników, bierze się pod uwagę tylko sześciu najlepszych. Dwaj zawodnicy zastępu z najmniejszą ilością punktów zaliczają się do jednostek. Zastępy składające się z 7 lub 6 zawodników będą do zawodów dopuszczone. Każdy zastęp ma swego prowadzącego, który tak samo, jak i członkowie zastępu, musi być członkiem któregokolwiek gniazda w Związku, który na zawody zastęp wysyła. Prowadzącego i zawodników w zastępie wyznacza naczelnictwo danego Związku, jednakże wszyscy powinni być przynajmniej 3 miesiące członkami któregokolwiek gniazda.

Nagrody otrzymają:

Zastęp, który osiągnie największą ilość punktów, staje się aż do następnych zawodów zdobywcą przechodniej nagrody, którą na ten cel ofiarował prezes Związku sokolstwa polskiego, druh Adam Zamoyski.

Pozatem otrzymuje zastęp (druhów i druhen) i jednostki:

I. nagrodę — lipowy wieniec ze srebrnym znakiem sokolim i wstęgą oraz duży dyplom dla zastępu, jednostki duży dyplom — o ile osiągną 85% wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

II. nagrodę — lipowy wieniec i mały dyplom dla zastępu, dla jednostek mały dyplom — otrzymują ci, którzy osiągną więcej, niż 75%, a mniej, niż 85% z wszystkich możliwych do zdobycia punktów.

Kierownictwo zawodów.

Zawodami kieruje naczelnik Zw. słow. sokolstwa lub jego zastępca, którego przy zawodach druhen zastępuje przewodnicząca żeńskiej komisji naczelnictwa Zw. słow. sokolstwa.

O zażaleniach.

O zażaleniach rozstrzyga komisja odwoławcza, do której wnosi się protesty na ręce przewodniczącego grona sędziów. Komisję odwoławczą druhów stanowią: kierownik zawodów, przewodniczący grona sędziów i po jednym członku z każdego naczelnictwa tego Związku, który wysłał zastęp lub jednostki na zawody.

Komisję odwoławczą druhen stanowią: kierowniczka zawodów, przewodnicząca grona sędziów i po jednej przedstawicielce z każdego naczelnictwa tegoż Związku, który wysłał zastęp lub jednostki na zawody.

Przeciwko postanowieniu komisji odwoławczej niema odwołania. Odrzucenie zażalenia powoduje usunięcie skarżącego (zastęp lub jednostkę) z dalszych zawodów.

Zażalenie może być wniesione tylko przeciwko ocenie własnego wykonania ćwiczenia. Protest musi być zgłoszony natychmiat, gdy tylko ocena była zakomunikowana, w przeciwnym razie nie będzie się go brało pod uwagę.

Zgłoszenie i przebieg zawodów.

Zgłoszenie do zawodów zastępów nadeśle naczelnik Związku przynajmniej na 2 miesiące przed zawodami. Imienne zgłoszenie do zawodów z załączeniem fotografij jednostek, wcielonych w zastępy, należy przesłać przynajmniej na miesiąc przed zawodami. W wyjątkowych wypadkach zmiany zawodników, można zgłosić na posiedzeniu sędziów.

Jeżeli zawodnicy nie stawią się z własnej winy w wyznaczonym czasie na wyznaczone stanowisko, do zawodów dopuszczeni nie będą.

Przez cały czas zawodów zawodnicy zachowują się należycie pozostając pod opieką swych kierowników.

Na boisko nie wolno wkraczać nikomu poza zawodnikami i sędziami oraz tymi, którzy zawodami kierują. Wyjątkowo może zezwolić na wstęp innym osobom kierownik zawodów.

Postanowienia specjalne.

Zawody zastępów i jednostek odbędą się, o ile przybędą na zawody przynajmniej dwa zastępy.

Program zawodów:

Zawody druhów składają się:

1. Z jednego obowiązkowego i jednego dowolnego ćwiczenia na czterech głównych przyrządach,
2. Z obowiązkowych i dowolnych ćwiczeń wolnych lub z przyborami,
3. z jednego skoku mieszanego przez konia wzdłuż lub przez stół,
4. z jednego skoku wolnego,
5. z wspinania, z pływania lub strzelania,
6. z jednego biegu,
7. z jednego rzutu.

Jaki rodzaj ćwiczeń z wymienionych pod b) i d) pierwszej części niniejszego regulaminu będzie obowiązywał, ustali naczelnictwo Zw. słow. sokolstwa przy rozpisywaniu zawodów.

Zawody druhen składają się:

1. z jednego obowiązkowego ćwiczenia na trzech przyrządach,
2. z obowiązkowych i dowolnych ćwiczeń wolnych lub z przyborami,
3. z jednego skoku mieszanego przez konia lub przez stół,
4. z jednego skoku wolnego,
5. z jednego rzutu,
6. z jednego biegu.

Ćwiczenia zawodnicze.

Obowiązkowe ćwiczenia na przyrządach i warunki ćwiczeń lekkoatletycznych ustanowi naczelnictwo Zw. słow. sokolstwa, i opublikuje je przynajmniej na jeden rok rok przed zawodami równocześnie z ich ogłoszeniem.

Ćwiczenia druhów na drążku mogą być tylko zamachowe, na poręczach i kółkach mają obejmować zamachy, wydźwigi i wytrzymania.

Ćwiczenia na drążku, poręczach i kółkach mogą być przez każdego zawodnika wykonane w dowolną stronę, t. j. tak, jak były opublikowane lub w całości w przeciwną stronę.

Ćwiczenia druhów na koniu są zamachowe i wykonywa się je w obydwie strony. Z podwójnego wykonania obliczy się wynik przeciętny.

Ćwiczenia dowolne, które sobie wybierze każdy zawodnik sam, musi być w przybliżeniu tej samej trudności, jak ćwiczenia obowiązkowe, a podlegają one tym samym przepisom, co i obowiązkowe. Kombinacje na poręczach i kółkach, jeżeli nie odpowiedzą wymaganym warunkom objęcia zamachu, wydźwigu i wytrzymania, stracą ocenę za trudność.

Ćwiczenie dowolne na koniu wszerz, przeprowadza się tylko jedno i w dowolną stronę. Ocena za trudność, przysługuje zebraniu sędziów i ocenę doliczy się do stopnia za wykonanie.

O poprawkach.

Poprawki są niedozwolone. Zawodnik może być dopuszczony do ponownego wykonania ćwiczenia tylko w tym wypadku, gdyby podczas ćwiczeń przyrząd się poruszył lub obsunął.

O ochronie.

Ochrona jest dozwolona, pomoc wzbroniona i unieważnia ćwiczenie zawodnika bez prawa do poprawy.

O sędziach.

Każdego zawodnika ocenia trzech sędziów, którzy między sobą się porozumiewają, który z nich ma być przewodniczącym.

Każdy sędzia ocenia i punktuje wykonanie samodzielne. W razie różnicy w ocenie wyliczy przewodniczący średnią. Ocena jest jawna, gdy tylko przewodniczący wpisze ocenę do tabelki, ogłosi ją również zawodnikowi.

Poprawianie ocen nie jest dozwolone, w wyjątkowym razie poprawę oceny winien sędzia potwierdzić podpisem.

Kierowanie zawodami przy odnośnym przyrządzie należy do przewodniczącego, który pilnuje porządku zawodów i kolejności zawodników. On też przyjmuje protesty przeciwko ocenie i natychmiast zgłasza je pisemnie przewodniczącemu grona sędziów, nie przerywając zawodów.

O g r o n a c h s ę d z i ó w.

Do grona sędziów zgłosi przynajmniej na miesiąc przed zawodami każdy Związek, biorący udział w zawodach, 3 doświadczonych druhów i 3 doświadczone druhny na sędziów oraz odpowiednią liczbę zastępców — zastępczyń.

W przeddzień zawodów zwoła naczelnictwo Zw. słow. sokolstwa sędziów na naradę, na której:

1. wybierze się przewodniczącego grona sędziów,
2. ogłosi się przydziały sędziów do poszczególnych działów zawodów,
3. rozdane zostaną wkazówki zawodów i potrzebne druki.

Przewodniczący grona sędziów sam nie sądzi, tylko czuwa nad tem, by regulamin zawodów oraz postanowienia grona sędziów były wypełnione.

Każdy sędzia, przyjmując obowiązki, jest obowiązany dokładnie zaznajomić się z regulaminem zawodów, do którego winien się ściśle stosować oraz sądzić zawodników zgodnie z własnem sumieniem.

Organizacja grona sędziów druhen jest podobna.

Wyjaśnienie powyższego regulaminu przysługuje naczelnictwu Zw. słow. sokolstwa, któremu też przysługuje prawo poprawy w wypadkach nieprzewidzianych.

ZAWODY ZASTĘPÓW DRUHÓW ZWIĄZKU SŁOWIAŃSKIEGO SOKOLSTWA

Poniżej zamieszczamy opis ćwiczeń oraz wskazówki, dotyczące przeprowadzenia oceny ćwiczeń.

D r ą ż e k.

Ze zwieszenia zamachem nachwytem — w tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego podchwytem — wspieranie wychwytem — dwa kołowroty olbrzymie w przód, w drugim kołowrocie przechwyt równorącz w nachwyt — kołowrót w tył do stania na rękach — kołowrót w tył — kołowrót w tył do podporu — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — w prezdnim zamachu przechwyt lewą w nachwyt — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przerzut w przód ze stania na rękach.

W tylnym zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przewrotnego podchwytem:

Należy puścić prawą rękę wpierw, zanim ciało znajdzie się w zwieszeniu tyłem; prawem ramieniem należy wykonać zamach w dół, dla ułatwienia sobie obrotu.

Po wspieraniu wychwytem, dwa kołowroty olbrzymie w przód.

Zamach do kołowrotu olbrzymiego zaleca się wykonać bez odbijania się brzuchem od drążka. Elastyczne wspieranie wychwytem do podporu, zamach nóg w tył z nieznacznem pochyleniem się w przód wyniesie do stania na rękach.

Przechwyt równorącz w wysokim zamachu, prawie że w staniu na rękach.

Podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce: wyrzut nóg powinien nastąpić w górę nieco skośnie na lewo i dopiero gdy uda znajdą się na wysokości drążka, następnie wypchnięcie nóg w przód z równoczesnym obrotem i wyprostowaniem tułowia. Przechwyt następuje w martwym punkcie zamachu w przód.

Kołowrót z przód wykonywa się w załamaniu (stan biodrowy) tułowia i nóg, z niego też wykonamy odbicia do przerzutu.

W s k a z ó w k i, d o t y c z ą c e o c e n y:

Za półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia podchwytem i wspieranie wychwytem . . . 9 p.

Dwa kołowroty olbrzymie i przechwyt równorącz	11 „
Kołowrót w tył do stania na rękach	6 „
dwa kołowroty w tył, drugi do podporu	15 „
podmykiem półobrotu w lewo do zwieszenia dwuchwytem . . .	3 „
przechwyt lewą w nachwyt i wspieranie wychwytem	4 „
kołowrót w przód	3 „
przerzut w przód	9 „
	60 p.

Za wspieranie wychwytu do podporu o ramionach ugiętych obniża się stopień o 3 punkty. Za kołowrót olbrzymi w przód o ramionach ugiętych, obniża się o 8 p. Za przechwyt naprzemianrącz traci zawodnik 4 p.

Za kołowrót olbrzymi w tył o ramionach ugiętych obniża się stopień o 8 p. Za wykonanie kołowrotu o ramionach ugiętych do podporu strata 1 p., a za opad tułowia na żerdź obniża się stopień o 10 p.

Za kołowrót w tył niewykonany do stania na rękach — bez wytrzymania — strata 3 p., a o ile zawodnik nie wyszedł po kołowrocie do pozycji poziomej, traci ocenę za całe ćwiczenie.

Za skręcony obrót, strata 2 p.

Za przechwyt wykonany po wspieraniu wychwytem, strata oceny za całe ćwiczenie.

Za kołowrót dociągany strata 2 p., a zatrzymanie ruchu po kołowrocie w przód i ponowny zamach do przerzutu, strata oceny za całe ćwiczenie.

Za przerzut o ramionach ugiętych, obniża się ocenę o 4 p.

Za każdy dodatkowy ruch lub zamach strata oceny za całe ćwiczenie.

Poręcze:

Z zamachu oporem na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne w lewo do poziomki — wagą stanie na rękach — powoli opust do podporu i kołowrót w tył do podporu i kołowrót wtył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią—zamachem półobrotu w lewo naprzemianrącz w staniu na rękach — odmach w tył do oporu na ramionach — przewrót w tył do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — zamachem stanie na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach — zeskok kuczny.

Zamachem wspieranie i koło zawrotne w lewo: należy po wspieraniu nieco się skulić jak np. przy kole rozkrocznem.

Kołowrót w tył do oporu na ramionach: Opuszczając nogi do podporu przodem, a następnie do zamachu wprzód, następuje spad do zwieszenia przewrotnego, a w najwyższym punkcie w przednim zamachu szybkie wyprostowanie tułowia rzutem — równocześnie z wyprostowaniem tułowia, następuje puszczenie żerdzi i wymach ramion w przód aż do oparcia ich na żerdziach.

Koło zawrotne prawą z półobrotem naprzemianrącz nad prawą żerdzią:

Koło wykonywa się bez dotyku przenosząc ciężar ciała z jednego ramienia na drugie, aż do wysokiego zamachu w przód, który wyzyskać należy, na zamach do stania na rękach z równoczesnem obrotem w lewo do stania na rękach pobok, a nie zatrzymując się wykonywa się dalsze ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach w poprzek.

Przewrót w tył należy wykonać do stania o ramionach ugiętych, a nie wytrzymując go, przejść do podporu.

Wspieranie wychwytem wykonywa się w podobny sposób jak przemyk tyłem na drążku, aby uzyskać odpowiedni zamach na wykonanie stania na rękach.

Wskazówki, dotyczące oceny.

Zamachem wspieranie i koło zawrotne w lewo do poziomki . .	1 p.
wagą stanie na rękach	8 „
powoli podpór i kołowrót do oporu	7 „
wspieranie w przednim zamachu .	2 „
koło zawrotne pr. z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad pr. żerdzią	4 „
zamachem półobrotu w lewo naprzemianrącz w staniu na rękach	9 „
odmach w tył i przewrót do podporu	4 „
spad do ćwiczenia przewrotnego i wspieranie wychwytem . . .	5 „
zamachem stanie na rękach . . .	7 „
ćwierćobrotu w lewo do stania na rękach pobok	4 „
zeskok kuczny	4 „
	60 p.

Za koło wykonane posunięciem po żerdzi obniży się ocenę o 3 punkty, koło wykonane do podporu o ramionach ugiętych obniża ocenę o 2 p., poziomka nisko utrzymana obniża ocenę o 2 p., za wysoko — o 1 p. Jeżeli zawodnik wytrzyma poziomkę tylko 2 sek. obniży się ocenę o 2 p., a o ile nie wytrzyma i dwu sekund, traci ocenę za całe ćwiczenie; przyspieszone przejście do stania na rękach, obniża ocenę o 4 p., a stanie, wykonane zamachem, powoduje stratę oceny za całe ćwiczenie. Uginanie ramion lub chód na rękach obniocenę o 4 p. Przy kołowrocie w tył przej-

ście do oporu naprzemianrącz, obniża się ocenę o 5 p., za opad do podporu o ramionach ugiętych po wspieraniu w przednim zamachu, również o 5 p.

Za ślad przy kole zawrotnem z półobrotem, ale płynnie wykonanym, obniża się stopień o 2 p. Za wytrzymanie w staniu na rękach pobok obniży się ocenę o 5 p., a za wykonanie stania na rękach poczem półobrotu naprzemianrącz, strata oceny za całe ćwiczenie.

Za stanie na barkach, po przewrocie w tył, obniży się ocenę o 3 p., a za opad do stania na barkach i powrót do podporu strata 4 p. Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych obniża ocenę o 3 p. Za dociągania stania na rękach z ramion ugiętych strata 5 p. Za uginanie ramion lub chód w staniu na rękach strata 3 p. Za niewytrzymanie stania na rękach pobok strata 3 p., za inny zeskok ze stania na rękach strata oceny za całe ćwiczenie.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne — zamach — w przednim zamachu wspieranie rzutem i zamachem na rękach — powoli opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie do poziomki — wytrzymaj — wydźwigiem stanie na rękach — wagą bez oparcia, powoli kołowrót w tył do podporu — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył.

Wspieranie rzutem i zamachem stanie na rękach:

W tylnym zamachu wyrzuca się kółka nieco do przodu, ruch ten ułatwia nam wykonanie wspierania rzutem. W podporze, gdy nogi przejdą w przód, odsuwamy kółka w tył, gdyż następnie powrotny ruch kółek, ułatwia wykonanie zamachem stania na rękach.

Opust do zwieszenia przerzutnego: Tułów stale w położeniu pionowem. Zamachem wspieranie do poziomki:

Wspieranie należy wykonać do podporu o ramionach prostych. Najdogodniej wykonać wspieranie, gdy nogi osiągnęły najwyższe położenie w zamachu. Rozpoczyna się ruch powoli, stopniowo się zwiększa, tak, że największy wysiłek, następuje przy zamachu, a równocześnie w tym samym czasie nastąpi szarpnięcie rękami.

Wydźwigiem stanie na rękach: Jakkolwiek nie jest zaznaczone, że wydźwig do stania na rękach ma być wykonany o ramionach prostych, jednakże zaleca się, by ćwiczenie to opanować o ramionach wyprostowanych.

Wagą bez oparcia, kołowrót w tył:

O prostych ramionach następuje opust do wagi, następnie ugięciem przechodzi się w kołowrót, którego część drugą wykonuje się podobnie jak wydźwig o tułowiu wyprostowanym. Kołowrót zakończyć należy do wagi w podporze przodem o ramionach ugiętych, podpór, a następnie spad do ćwiczenia przewrotnego przodem.

Odmach w tył:

Odmach w tył wykonuje się w ten sposób, że po wspieraniu wychwytem, gdy ciało znalazło się w tylnym zamachu, odrzucimy kółka o ramionach prostych ku przodowi, a ciało opada pionowo w dół. W ten sposób nie nastąpi zerwanie i ułatwi nam się wykonanie przerzutu w tył, który ma być wykonany o tułowiu wyprostowanym.

Wskazówki, dotyczące oceny.

Zwieszenie przewrotne i zamach .	2 p.
wspieranie rzutem i zamachem stanie na rękach	15 ,,
opust do zwieszenia przerzutnego	5 ,,
zamachem wspieranie do poziomki	6 ,,
wydźwigiem stanie na rękach . .	12 ,,
wagą bez oparcia kołowrot w tył	6 ,,
spadł do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem . . .	5 ,,
odmach w tył do zwieszenia i przerzut w tył	9 ,,
	60 p.

Niepewny wyskok do zwieszenia obniża ocenę o 1 punkt. Przejście do zwieszenia przewrotnego o ramionach ugiętych obniża ocenę o 2 p. Jeżeli zawodnik wykona wspieranie rzutem naprzemianrącz, straci 2 p., a za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych straci 4 p. Zezwala się na wykonanie wspierania rzutem rozpięciem. Za wykonanie stania na rękach zamachem o ramionach ugiętych, a następnie wyprostowanie ramion obniża się ocenę o 5 p., a za wykonanie zamachu do wysokiej wagi a następnie za dociągnięcie do stania na rękach, obniża się ocenę o 6 p. Za zamach wykonany o tułowiu skulonym, obniży się ocenę o 8 p. W razie opadu tułowia do wagi lub ramion ugiętych i ponownego wykonania stania, strata oceny za całe ćwiczenie. Za wytrzymanie stania na rękach tylko dwie sekundy strata aż 6 p., a za niewytrzymanie stania na rękach strata oceny za całe ćwiczenie. Za opust do ćwiczenia przerzutnego naprzemianrącz strata 2 p., a za skulenie tułowia — 3 p. W razie opadu tułowia w przód, a następnie do ciągnięcie go do zwieszenia przerzutnego, strata 2 p. Za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych, obniża się ocenę o 3 p. Zawysoka poziomka obniży stopień o 1 p., a poziomka poniżej poziomu — o 2 p.

Za niewytrzymanie poziomki, strata całkowitej oceny, a za wytrzymanie tylko dwie sekundy obniży się ocenę o 3 p. Za oparcie łokci o sznury przy staniu na rękach obniża się ocenę o 4 p., a za przyspieszony wydźwig do stania, traci się 5 p. Za opust do ramion ugiętych i ponowne wyciągnięcie stania strata 8 p., a za zatrzymanie się w czasie wydźwigu strata 4 p. Za stanie na rękach o ramionach ugiętych, strata całkowitej oceny. Kołowrót w tył szybko wykonany obniża ocenę o 4 p., a kołowrót do podporu o ramionach ugiętych — o 3 p. Kołowrót wykonany zamachem unieważnia ocenę za całe ćwiczenie. Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, strata 2 p., a o ile zawodnik nie wykona wspierania do ramion prostych, traci 3 p. Za niski odmach odlicza się 1 p., a za odmach o ramionach ugiętych — 3 p. Odmach o ramionach ugiętych i wyprostowanie ramion w zwieszeniu obniży ocenę o 1 p. Przerzut wykonany o ramionach ugiętych obniży ocenę o 3 p., a przerzut — o tułowiu częściowo skulonym, lub za późne puszczenie kółek obniży ocenę o 4 p. Zamiana przerzutu na przewrót, unieważnia ocenę za całe ćwiczenie.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark; z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce i przemach odboczny w prawo do podporu przodem na łękach — koło odwrotne prawą — przemach odwrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemac okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — dwa koła odboczne w lewo w tył i koło odwrotnie w lewo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce nad grzbietem do postawy na ziemi.

Z naskoku przemach odboczny w lewo: Należy ustawić się w ten sposób, by prawe ramię było naprzeciw przedniego łęku, tak, że po wyskoku do podporu natychmiast przeniesie się ciężar ciała na prawe ramię. Przemach odboczny należy wykonać wzdłuż konia i nisko ponad karkiem, przyczem prawym bokiem przyciskamy się do prawego ramienia — wysoki przemach odboczny utrudnia swobodne wykonanie przemachu odwrotnego. — Początkowy ruch przemachu odwrotnego nieco szybszy, potem zwolniony, a przyspieszy się znów przy przemachu odbocznym w tył. Koło i przemach odwrotny jak również nożyce wykonuje się swobodnie, o ile możności jak najwyżej. Po drugiem kole odbocznem — przy końcu ćw.— przeniesie się ciężar ciała na lewą rękę, a gdy już nogi przejdą ponad grzbietem konia, przyciśniemy się prawym bokiem do prawego ramienia i wykonamy koło odwrotne, zakończone szybkim zeskokiem.

Wskazówki, dotyczące oceny.

Z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w pr. na prawej ręce i przemach odboczny w prawo do podporu przodem	14 p.
koło odwrotne prawą	3 „
przemach odwrotny prawą . . .	2 „
nożyce odboczne w prawo . . .	4 „
nożyce odboczne w lewo	4 „
przemach okroczny pr. i dwa koła odboczne w lewo	7 „
przemach okroczny lewą i nożyce odboczne w prawo	4 „
nożyce odboczne w lewo	3 „
przemach okroczny prawą i koło zawrotne prawą	5 „
dwa koła odboczne w lewo i koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo na lewej ręce nad grzbietem do zeskoku	14 „
	60 p.

Za wyskok na koniu przy przemachu odbocznym i odwrotnym, ale bez przerwy w ćwiczeniu obniża się ocenę o 4 punkty, a za wsiad przy powyższych przemachach, ale bez przerwy w ćwiczeniach — o 8 p. Za zatrzymanie ruchu po przemachu, ale nie nabieranie nowego zamachu, obniża się ocenę o 8 p. Za wykonanie przemachu odbocznego, zamiast odwrotnego, obniża stopień o 6 p. Za wyskok przy przemachu odbocznym w tył ale bez przerwy w ćwiczeniu obniża się stopień o 2 p., za chwilowe przerwanie ruchu — 4 p. przy kole i przemachu odwrotnym za wyskok obniża się ocenę o 2 p. Za wyskok przy nożycach, ale bez przerwy w ćwiczeniu obniża się ocenę o 3 p., a za wsiad przy nożycach przy płynnem wykonaniu ćwiczenia strata 5 p. Za wysiady przy kołach odbocznych obniża się ocenę o 6 p., za wyskoki — o 3 p. Za wyskok przy kole zawrotnem strata 3 p., a za wsiad ale bez przerwy w ćwiczeniu — 5 p. Za dochwyt prawą ręką za łęk po drugiem kole odbocznem, obniży się ocenę o 12 punktów. Za wsiad przy kole odwrotnem, bez przerwy w ćwiczeniu strata 8 p., a za wyskok — 6 punktów.

Koń wzdłuż bez łęków.

Przeskok kuczny dochwyt na kark. Wysokość konia 115 cm.

SPRAWOZDANIE ZWIĄZKOWEJ NACZELNICZKI SOKOLIC

Z LUSTRACJI DZIELNICY POMORSKIEJ.

W dn. 6, 7, i 8 grudnia r. z. przeprowadziłam w Grudziądzu związkową lustrację druhen dzielnicy pomorskiej. Lustracja ta połączona była ze zjazdem delegatek z okręgów i gniazd. I-szego dnia, po zdaniu raportu przez naczelniczkę dzielnicową dh. K. Zalewską, dh. prezes dzielnicy W. Samoliński zagaił zebranie, mające charakter informacyjno-organizacyjny. Na zebranie to przybyły 2 przewodniczące okręgowe, 3 prezeski gniazd, 3 przewodniczące wydziałów gniazdowych i 32 naczelniczki oraz ćwiczące. Program zebrania przewidywał szereg wykładów, wygłoszonych przez dh. Majową, przewodniczącą dzielnicowego wydziału sokolic, przez zaproszone dh. Rozmiarkową i Sobczyńską, oraz przez ks. dr. Dąbrowskiego, który w swym interesującym referacie mówił o projekcie nowego prawa małżeńskiego. Ze swej strony w dłuższym wykładzie mówiłam o obecnem zadaniu druhen i programie prac. Po dyskusji nad sprawami bieżącemi, zebranie zakończono o g. 6-ej pp. Wieczorem odbył się podwieczorek i pokaz, przygotowany przez druhny z miejscowego gniazda dla druhen przyjezdnych. Na wieczór ten, oprócz miejscowych władz sokolich, przybył również prezydent miasta, p. Włodek. Program pokazu był bardzo urozmaicony, a niektóre ćwiczenia i pląsy były ładne, starannie przygotowane i przeprowadzone. Ćwiczenia wolne i marynarskie druhen zasługiwały na wyróżnienie, jak również jeden z pląsów starszej młodzieży. Gorzej natomiast były wyćwiczone dziewczynki, które wystąpiły z bardzo ładnemi pląsami, ale nie dość opanowanemi. W przyszłości należy unikać występów nie dość dobrze przygotowanych; naczelniczki winny wejrzeć w sprawę strojów, w jakich druhny występują w czasie pląsów i tańców. Wieczór uzupełniły deklamacje, okolicznościowe piosenki i przemówienia, wprowadzając miły i serdeczny nastrój.

Na następne dwa dni pozostało 27 druhen. Przerobione zostały z niemi, pod kierunkiem dh. nacz. Zalewskiej, ćwiczenia wolne i dzielnicowe marynarskie, przy których poczyniono poprawki i uzgodnienia. Następnie przerobiono ćwiczenia zawodnicze na słowiańskie zawody do Pragi i ćwiczenia zawodnicze młodzieży. Wiele czasu straciłyśmy, przechodząc do drugiej sali gimnastycznej, gdyż przyrządów, potrzebnych do ćwiczeń w sali, w której odbywała się cała lustracja, nie przygotowano.

Lekcję gimnastyczną z druhnami przeprowadziła dh. Heltdówna, wykazując znaczny postęp w prowadzeniu, druhny zaś ćwiczące również wykazały od ostatniej lustracji postęp w wyrobieniu i sprawności fizycznej. W czasie godziny, poświęconej na śpiew, druhny nauczyły się kilku piosenek ludowych i sokolich. Program dalszy przewidywał wykład z lekkiej atletyki i zaprawę lekkoatletyczną, przeprowadzoną przez dh. nacz. dzielnicy Bączyńskiego, oraz wykład z higjeny. Ze swej strony przeprowadziłam jeszcze wykład o walorach i obowiązkach naczelniczek, oraz wykład z zakresu wychowania fizycznego, poparty lekcją gimnastyczną.

Ogólnie biorąc, należy stwierdzić w dzielnicy pomorskiej postęp druhen pod względem technicznym. Również należy tu podkreślić dobry materjał ćwiczebny, jaki dzielnica ta posiada. To jednak każe zwrócić uwagę, aby dokładano wszelkich starań ku stałemu i planowemu pod-

noszeniu poziomu wyćwiczenia druhen. W dziale organizacyjnym trzebaby tu podkreślić pewne braki. Od pierwszej chwili zjazdu dawała się odczuwać dotkliwie niepunktualność, która trwała przez cały czas lustracji.

Jadwiga Zamoyska,
Związkowa naczelniczka sokolic.

OCENA ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

Ocena ćwiczenia powinna się opierać o dwie zasady, a mianowicie:

a) o ogólne wrażenie z całkowitego układu, ćwiczebnych gromad w zawodniczem ćwiczeniu,

b) o sprawność, dokładność i opanowanie przy wykonywaniu poszczególnych gromad oraz sposób powiązania zawodniczego ćwiczenia.

Za całe ćwiczenie, uwzględniając powyższe zasady, bezbłędnie wykonanie można otrzymać . . . 100 p.

Z tego zalicza się:

a) na ocenę ogólnego wrażenia 40 „
b) na ocenę za sprawne i dokładne wykonanie wszystkich gromad i wiązań w zawodniczem ćwiczeniu . . . . 60 „

Ogólne wrażenie obejmuje ocenę:
za płynność ruchu do . . . . 10 p.
za utrzymanie ciała do . . . . 15 „
ogólny pogląd (piękność, gibkość, lekkość i elegancja) do . . . 15 .

W ćwiczeniach wolnych może zawodnik otrzymać tak samo jak na przyrządach . . . . . . 100 p.

Z tego zalicza się:

na ocenę ogólnego wrażenia . . 40 „
na ocenę za sprawność i dokładność wykonania serji i wiązań 60 „

Ogólne wrażenie obejmuje podobnie jak przy ćwiczeniach na przyrządach oceną:
za płynność ruchu (rytm) do . . 10 p.
za utrzymanecia iła do . . . . 15 „
ogólny pogląd (piękność, gibkość, lekkość i miękkość ruchu) do . 15 „

Ocena całego zastępu za ćwiczenia wo- ne wynosi 100 punkt., a mianowicie:

a) za jednolite i równoczesne wykonanie . . . . 50 p.
b) za utrzymanie rytmu . . . 20 „
c) za krycie i równanie . . . 30 „

Za skok przez konia wzdłuż w zadach o pierwszeństwo można osiągnąć . . . . 100 p.
za rozbieg . . . . 10 „
odbicie i lot . . . . 60 „
za doskok . . . . 30 „

Za ćwiczenia dowolne na przyrządach i w ćwiczeniach wolnych o pierwszeństwo Zw. słow. sokolstwa i COS. może zawodnik ogółem uzyskać . . . . . 150 p.

Z tego zalicza się:

a) za trudność i wiązanie gromad . . . . 50 „
za budowę ćwiczenia t. zw. ładność i płynność . . . . . . 20 „
oryginalność i odwagę . . . . 30 „
b) za wykonanie . . . . . . 50 „

Przyczem należy postępować podobnie jak przy ćwiczeniach na przyrządach t. zn. zaliczyć:

na ogólne wrażenie 40 puktów z których przypada na płyność ruchu . . . . 10 p.
na utrzymanie ciała . . . . . 15 „
ogólny pogląd (piękność, gibkość i lekkość) . . . . 15 „
za wzorowe wykonanie pierwiastków i wiązań . . . . 60 „

t. j. ogółem 100 „

ale wynik należy podzielić przez dwa, (gdyż według p. b., za wykonanie może zawodnik otrzymać tylko 50 punktów).

Za karność i wygląd zastępu ocena. 50 p.
za prowadzenie zastępu również. . 50 „

Ocena za ogólne wrażenie.

Ocena na ogólne wrażenie ma obejmować piękne, płynne i nieprzerywane połączenie wszystkich gromad. O ile ćwiczący ma przez cały czas ćwiczeń nogi stale, lub w większości pokurczone, stopy nie ściągnięte w dół, plecy zgarbione, głowę opuszczoną, trzymanie ciała niedbałe, obniża to ocenę za ogólne wrażenie.

Stopień za całkowite wrażenie powinien wyrażać ocenę za prawidłowy rytm i płynność układu, za lekkość i odwagę, wiązanie gromad i pewność ukończenia ćwiczenia.

Ćwiczenie ma być wykonane spokojnie pewnie i lekko, zbytni pośpiech podczas całego ćwiczenia jak również przy wiązaniach poszczególnych gromad wpływa ujemnie na ogólny pogląd tak samo jak wykonanie niepewne względnie wykonanie, przy którem poszczególne gromady z wysiłkiem są wiązane. Wykonanie ćwiczenia nie powinno przejawiać zbytniego wysiłku ani też czynić wrażenia, że ćwiczenie jest ponad siły zawodnika.

Naturalne i normalne piękno ruchu jest przeważnie proste, bez zbytecznych przyruchów i dodatków, sztuczne odruchy lub wyginanie ciała podczas ćwiczeń, piękno ruchu zmniejszają.

Ocena za ogólne wrażenie udzielona zostanie wówczas, o ile będzie całe ćwiczenie wykonane.

Upadek na ziemię lub wadliwy doskok z przyrządu (krok w przód) obniża ocenę ogólnego wrażenia.

2. Ocena sprawności i doskonałości wykonanych ćwiczebnych gromad i połączeń.

Wsiad lub wyskok na przyrząd, przy którym nie było przerwy w ćwiczeniu, ocenia się jako większy błąd, za który obniża się stopień ogólnej wartości ćwiczebnej danej gromady lub połączenia.

Przytrzymanie spodni podczas ćwiczeń uważa się za mniejszy błąd, który również obniża stopień ogólnej wartości ćwiczebnej danej gromady.

Jeżeli zawodnik nie wytrzyma ustanowionych trzech sekund w pierwiastkach siłowych, tylko dwie, obniży mu się ocenę za ogólną wartość danego pierwiastka, jeżeli nie wytrzyma ani dwóch sekund, to mimo ukończenia całego ćwiczenia, oceni się je zerem.

Zawodnikowi przysługuje prawo wyboru, w którą stronę chce wykonać ćwiczenie, lecz jeżeli zawodnik wykona w zawodach zastępów i jednostek jakikolwiek pierwiastek w przeciwną stronę, całe ćwiczenie ocenia się zerem. Wyjątek pod tym względem stanowią tylko zawody o pierwszeństwo Zw., w których dowolność wykonania gromad w różne strony nie jest zastrzeżona.

3. Obniżenie oceny.

Obniżenie oceny za ogólne wrażenie jak również za wykonanie ćwiczebnych gromad i wiązań następuje w poniżej wyznaczonych wypadkach.

Wsiad lub wyskok na przyrząd, podczas czego płynność ruchu została naruszona, ma ten skutek, że obniża stopień nietylko pod względem ogólnej wartości danego rodzaju ćwiczenia, ale obniża ocenę za całe ćwiczenie.

Jeżeli zawodnik podzieli ćwiczenia w ten sposób, że następuje zmiana znaczenia danego ćwiczenia, obniża to ocenę za ogólne wykonanie jak również za sprawność.

Jeżeli zawodnik opuści w wylosowanem ćwiczeniu jakiś pierwiastek, straci wszystkie punkty.

Jeżeli zawodnik wykona ćwiczenie siłowe zamachem, lub zamachowe siłą, traci ocenę wartości danego pierwiastku, przytem zależnie od poziomu wykonania obniży się ocenę za ogólne wrażenie.

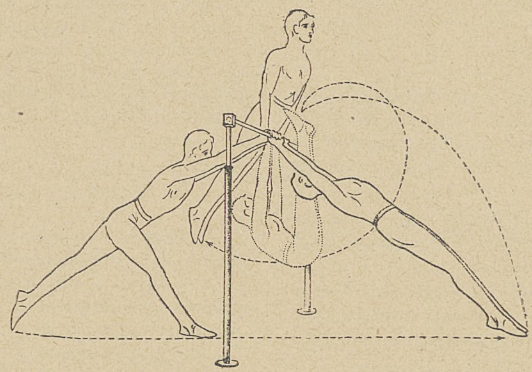
WSPIERANIE WYCHWYTEM

(drążek na wysokości barków).

Z postawy pobok w odległości jednego kroku od drążka nachwytem:

Odchylenie tułowia w tył za pomocą skłonu w przód z równoczesnem odrzuceniem prawej (lewej) nogi w tył. W momencie gdy noga, wyrzucona w tył, osiągnie ostateczną granicę swego zamachu, następuje odbicie się przeciwną nogą, skulenie tułowia i złączenie nóg. W ten sposób nastąpi odmach w tył do zwieszenia w tylnym zamachu o tułowiu skulonym, który to odmach posłuży do właściwego zamachu, gdyż pozostając w pozycji skulonej, ciężarem ciała opadamy do zwieszenia w przednim zamachu i kończymy go szybkiem wyprostowaniem tułowia. Stopy przenosi się tuż nad ziemią, a nieznaczne dotknięcie się stopami ziemi następuje przy ostatecznem wyprostowaniu tułowia.

Kiedy ciało osiągnęło swój zamach przedni, następuje energiczne złamanie tułowia i szybkie podniesienie nóg i dociągnięcie stóp do drążka. W ten sposób otrzymuje się krótkotrwałe zwieszenie przewrotne, z którego silnym rzutem nóg skośnie w górę wynosi się całe ciało do podporu przodem.



Podobnie wykonywa się wspieranie wychwytem na poręczach z odmachu w tył.

Z oporu na ramionach w tylnym zamachu, kiedy ciało znalazło się w martwym punkcie, następuje odmach do zwieszenia na rękach z równoczesnem skuleniem tułowia. Zamach w przód, wyprostowanie tułowia i uniesienie nóg wykonywa się w ten sam sposób, jak zostało opisane powyżej, z tą różnicą, że stóp nie dociąga się do drążka, a unosi się je na wysokość żerdzi, poczem następuje wyrzut nóg skośnie w górę, jak przy wychwycie na drążku.

(F.)

SPROSTOWANIE.

W spisie ćwiczeń zawodniczych dla młodzieży męskiej „Wzorzec lekcji gimnastycznej" (Dod. Techn. Nr. 9-10, 1931 r.) wskutek odrzucenia, przy łamaniu kolumn, dwu uwag, zakradły się błędy, które ćwiczenie skróciły i uczyniły je jednostronnem.

Celem nadania ćwiczeniom, zwłaszcza w III cz., cechy obustronnej, należy zamieścić następujące uwagi:

1. Po powtórzeniu w III cz,. Dz. A., w takcie XXIV na 2. i 3. wszyscy ćwiczący wykonują półobrotu w lewo. 4. wytrzymaj.

2. Po pierwszem przećwiczeniu w III cz. Dz. B. w takcie XVI 1 — 4 zamiast półobrotu, wszyscy wytrzymaj.

Wten sposób ćwiczenie będzie skrócone, ale przez wszystkich ćwiczących wykonane obustronnie.